



## CONSEJOS PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN

**Acepta que tienes derecho a estar un tiempo enfermo**, y que la depresión es una enfermedad muy común, que puede superarse siempre que el afectado lleve a cabo las actividades que se ha demostrado que ayudan a superarla. Veamos algunas de ellas:

**Modificar, en lo posible, situaciones adversas.** En ocasiones el estado de ánimo depende de factores ambientales que pueden modificarse o, al menos, afrontarse mejor. De ser así, es el momento de intentar llevar a cabo esos cambios, ayudado por tu terapeuta.

**Hacer ejercicio**, al menos una hora al día. Por ejemplo, dar caminatas. Si es posible hacerlo en un lugar agradable  y, mejor todavía, con compañía agradable.

**Hablar de tus sentimientos**, problemas, formas de resolverlos, proyectos, etc., con personas que te comprendan y apoyen. 

**Buscar ampliar, en lo posible, tu grupo de amigos** y personas con las que te sientes bien y/o puedes comunicarte en forma positiva 


### ACTIVIDADES AGRADABLES

**1. Hacer un listado de actividades con las que crees que te puedes sentir bien**, y que sean posibles de realizar.

Anotarlas en un cuaderno  y revisarlas para ir ampliando la lista. Traerlas a la consulta

Si no se te ocurre ninguna, anota aquellas que te ayudaban a sentirte bien, antes, y que sería posible realizar ahora (aunque no te apetezca hacerlas).

**2. Hacer todas las que puedas** (aunque no te apetezca hacerlas)

**3. Cada noche, antes de acostarte, anota en el cuaderno**  todas las cosas agradables que has hecho o te han ocurrido ese día. Anota también, al lado de cada una, el grado de satisfacción que has notado al hacerlas (o experimentarlas), evaluándolo entre 1 y 10.

Ejemplo: Día 4 de Noviembre

Llamar a mi amiga Carmen y charlar un rato con ella----- 8

Pasear tomando el sol-----6

Comer paella con mi familia-----5

Traer el cuaderno  a la consulta, con las anotaciones de cada día para revisarlo.

No anotar en él nada desagradable que hayas experimentado. Solo lo agradable

**Cuidar tus pensamientos, aprendiendo a pensar de forma positiva**, y a ver las cosas en la forma que más te convenga (ver re-encuadre).